

## ○地域貢献研究 T-5

### 研究課題 食育計画を活用した住民の生活習慣改善への取り組み

○研究代表者 看護学科教授 山口忍

○研究分担者

放射線技術学科教授	佐藤 斉	助産学専攻科助教	西出 弘美
医科学センター准教授	山川 百合子	看護学科助教	鶴見 三代子
看護学科准教授	綾部 明江	看護学科嘱託助手	長澤 ゆかり
看護学科准教授	沼口 知恵子	看護学科助教	本村 美和
作業療法学科講師	中村 勇	理学療法学科助教	岩本 浩二
附属病院管理栄養士	鈴木 幸江	人間科学センター	海山 宏之
共同研究者 栄養士	尾形 志保		

○研究年度 平成27年度

(研究期間) 平成25年度～平成27年度(3年間)

#### 1. 平成25年度～平成27年度の進捗

筆者らは、平成25年度から3年計画で、地域住民の生活習慣改善に向けた取り組みを考案するため、地域貢献研究に主に実践を通して取り組んだ。初年度は、阿見町での食育活動推進に伴う活動や調査、本学既存研究グループとの協働で高齢者の食状況調査を通して、阿見町の食育推進のキーパーソンとなる茨城大学、阿見町役場と関係づくりを行った。次年度は、食育活動を通じた地域貢献活動の実現可能性を探るために本学と茨城大学の学生を対象とした調査を実施し、両大学とも3割程度の学生が相互に関心を持っていることが確認できた。それらの結果をもとに、最終年度においては、地域貢献活動として本学と茨城大学の学生が地域に出向き活動する仕組みとして学生サークルを組織し活動実践をおこなった。本県が農業県であることから、その活動は、農業従事者に貢献できる活動が最良と考えた。農業従事者の生活習慣は、職業の特殊性からおこる健康障害もあり、農業従事者の健康づくりに寄与できる方策を検討する必要性は高く、本地域貢献研究活動がその一助になると考えた。

#### 2. 研究目的

本研究の3年間の目的は、地域住民の生活習慣改善に向けた取り組みを考案することである。最終年度である平成27年度は、地域貢献できる仕組みの考案とその実践の検証を目的とした。

#### 3. 内容

##### 1) 実践的取組

- (1) 学校授業（小学校）の実践：茨城大学との協働 6回／年  
今年度は、11月以降の学校授業は学生が主になって進めていく形式で実施し、その際、本学看護学科と理学療法学科の学生の協力が得られた。
- (2) 給食だよりの執筆：1/4紙面 10回／年
- (3) 家庭教育学級での講演（保護者を対象とした講演）：4回実施
- (4) 茨城大学との協働によるサークル「楽農人」の活動 メンバー約50名
  - ・阿見町落花生農家でのポッチ作り作業：平成27年10月10日実施  
阿見町役場農業振興課の協力のもと、認定農家さんに学生農業体験受け入れ希望をお声掛けいただき希望者を募った。落花生農家さんから希望があり、5月に教員からの説明、8月に草取り体験による学生との顔合わせ、10月にポッチ作り作業の実施
  - ・茨城県内農業体験  
県高萩市（1件）、常陸太田市（3件）、日立市（1件）、大子町（1件）の農家さん宅での農業体験：平成28年3月3日～5日実施  
茨城県農林水産部販売流通課アグリビジネス推進課、茨城県北農業事務所の協力のもと、11月に教員から各農家さんに説明、1月宿泊所の見学、学生への説明、3月実施

##### 2) 研究的取組

調査1. 落花生の収穫動作における身体負担に関するアンケート調査

【目的】本研究の目的は、落花生農家の収穫動作における身体にかかる負担を把握し、腰痛や膝痛

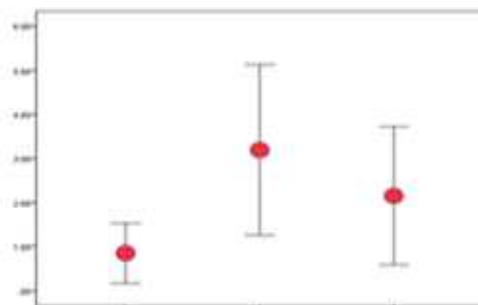
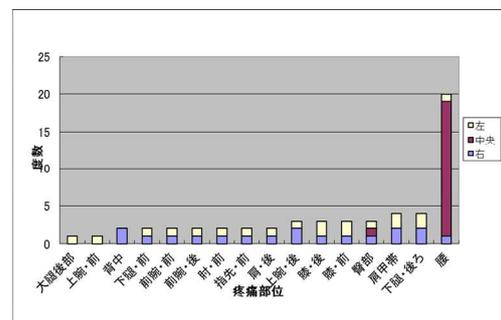
などの予防対策を検討することである。

【方法】農作業に従事し協力が得られた大学生を対象に独自に作成したアンケートを実施した。学生は農家の方に落花生の収穫作業方法について説明と指導を受けながら落花生の収穫作業を行った。調査項目は、日頃の健康状態、作業前、作業中、作業後の疼痛部位ならびに痛みを感じ始めた時期、痛みの程度。痛みの程度は、1段階から10段階で主観的疼痛を把握した。今後の労働姿勢の解析の準備として作業中の動画を撮影した。

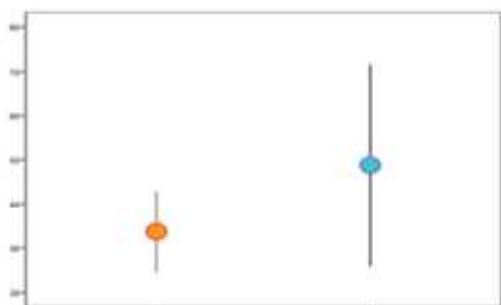
【結果】回答が得られた学生は、女性20名、男性7名合計27名。平均年齢 $19.9 \pm 1.5$ 歳、平均身長 $161.2 \pm 11.9$ cm、平均体重 $53.6 \pm 17$ kg。日頃の健康状態は、朝食摂取は85%、睡眠時間「6~7時間」34%、運動習慣あり41%、日ごろの疲労感「よくある」22%「時々ある」52%であった。作業に伴う疼痛は、部位は作業前、作業中、作業後共に最も痛みを感じた場所は「腰部」であった。作業中および後の腰痛は、作業前に比べ3倍以上痛みの度数が増加していた。また各身体部位の痛みを感じ始めた時期は作業開始40分以降であり、運動習慣がない方のほうがある人に比べ、早く痛みを感じ始める傾向にあることが分かった。また動画により落花生の収穫動作は腰を90度位曲げた姿勢を長時間とる作業であることがわかった。

【結語】落花生の収穫動作は腰部に最も負担を感じる事が明らかになり、腰痛予防対策が必要であることが示唆された。また、今後は動画記録を活用し、再現した姿勢および作業を行い、モーションキャプチャ、床反力計、筋電図などを用い農作業動作の解析をすすめ農家を対象とした腰痛予防対策などに生かしていきたい。

主担当者:理学療法学科  
岩本 浩二



作業経過と疼痛の変化



運動習慣の有無と疼痛出現時間

## 調査2. 学生による農家体験での情報収集

【目的】農業従事者の健康づくりへの意識について示唆を得る。

【方法】農業体験期間に、学生が農家さんを対象に半構造化調査票による情報収集を行った。

【内容】健康状態2項目、健康づくりの方法8項目、健康づくりへの意識5項目

【結果】学生農家体験を受け入れた農家さんでの従事者13名から回答を得た。平均年齢は47.6歳、平均農業従事年数は20.7年（レンジ：1.5年~42年）、通院中の者は4名（30.8%）、体調は「気になるところはない」2名（15.4%）で、「疲れている」7名（53.8%）が最も多かった。健康づくりの方法は、「食事の内容に気をつけている」9名（69.2%）、「健康に気をつけている」7名（53.8%）「健診を毎年受けている」12名（92.3%）、「運動をしている」4名（30.8%）、「間食をしている」12名（92.3%）であった。健康への意識は、「自分のことを健康と思っている」9名（69.2%）、「具合が悪くても病院に行かず我慢する」5名（38.5%）、「農業を運動と思っている」6名（46.2%）であった。

【考察】今回得られた結果からは、健康に気をつけている人が多い印象であった。農業従事者の話しによると、「生き物を育てているから休めない」「身体が資本」「田畑に出ていかず外に出るのは罪悪感がある」と考えており、そのような意識が影響している可能性がある。一方、運動や間食での課題もある。健康への意識はあっても、より健康状態を高めるための適切な行動に結び

つきづらい状況があることも考えられる。

これらのことから、健康づくり支援にむけて詳細を把握する継続した研究を行う必要性は高い。

#### 4. 今後の課題

農業従事体験をした学生の感想では、実際の活動をしたり、農業従事者さんとお話できたことが楽しかったという事だった。次年度は、経常的な農業体験活動を考える必要がある。さらに、学生主体の活動になるよう支援していく。学生の協力を得ながら、労働作業軽減も含めた農業従事者の健康支援策を考えていきたい。

#### 5. 成果の発表(学会・論文等, 予定を含む)

##### 論文

・山口忍, 鶴見三代子, 長澤ゆかり, 本村美和, 西出弘美, 佐藤斎, 沼口知恵子, 綾部明江, 岩本浩二他6名: 大学と阿見町との食育活動推進に向けた取り組み—地域貢献活動の一環として— 茨城県立医療大学紀要 2015; 20: 131-136

・本村美和, 山口忍, 佐藤斎, 山川百合子, 綾部明江, 岩本浩二他8名: 客観的咬合力に関連する身体的要因の実態調査 茨城県立医療大学紀要 2015; 20: 85-90

・沼口知恵子, 山口忍, 西出弘美, 潮崎純子, 綾部明江, 鶴見三代子, 本村美和, 長澤ゆかり, 佐藤斎, 山川百合子, 中村勇, 岩本浩二: 阿見町小中学生の食行動と生活リズムの関連. 茨城県立医療大学紀要 2016; 21:

・海山宏之, 綾部明江, 鶴見三代子, 西出弘美, 本村美和, 長澤ゆかり, 山川百合子, 岩本浩二, 中村勇, 佐藤斎, 宮口右二, 沼口知恵子, 山口忍: 独り暮らし大学生の食生活行動—茨城大学農学部と茨城県立医療大学の学生協働による地域貢献活動アンケートより—. 茨城県立医療大学紀要 2016; 21: 41-49

##### 学会発表

・西出弘美, 佐藤斎, 山川百合子, 山口忍, 綾部明江, 沼口知恵子, 本村美和, 鶴見三代子, 中村勇, 岩本浩二, 駒橋令子, 渡辺志保, 石井愛美

食育活動における阿見町小中学校食生活習慣改善への取り組み—茨城県立医療大学の地域貢献活動の一環として—. 第18回日本健康福祉政策学会学術大会 (阿見町) 2014年11月

・渡辺志保, 鶴見三代子, 山口忍, 綾部明江, 山川百合子: 食環境整備の視点を取り入れた運動教室参加者の食生活改善の試み 第1報 参加者の食生活の実態 第73回日本公衆衛生学会総会 (宇都宮) 2014年11月

・山口忍, 綾部明江, 鶴見三代子: 医療系と農学部系の学生協働による地域貢献活動の構築, 日本地域看護学会 第18回学術集会講演集. 2015;140

・綾部明江, 山口忍, 鶴見三代子: 医療系大学生の日常生活行動および健康管理行動の実際—学年別にみた生活習慣の比較—, 日本地域看護学会 第18回学術集会講演集. 2015;139

